सिरदर्द के बिना कैफीन धीरे-धीरे कैसे छोड़ें

कप नहीं, मिलीग्राम गिनिए। छोड़ने के 12 से 24 घंटे बाद विदड्रॉल शुरू होता है और लगभग एक हफ्ते चलता है, इसलिए हर कदम का नाप जरूरी है।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: October 25, 2026 · स्वास्थ्य और फिटनेस

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



विदड्रॉल के सिरदर्द के बिना कैफीन धीरे-धीरे छोड़ने के लिए एक ही झटके में रुकने के बजाय रोजाना के मिलीग्राम छोटे-छोटे कदमों में घटाइए : विक्टोरिया का Better Health Channel बताता है कि विदड्रॉल रुकने के 12 से 24 घंटे के भीतर शुरू हो सकता है और करीब सात दिन चल सकता है। Caffeine Quit Streak Tracker 23.4 MB का मुफ्त iOS काउंटर है, जो आपके रुकने के बाद स्ट्रीक गिनता है।

प्रकटीकरण (Disclosure): AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो Caffeine Quit Streak Tracker बनाता है। नीचे दी गई तुलना सार्वजनिक रूप से सत्यापन योग्य मानदंडों पर आधारित है और असली विकल्पों के नाम लेती है।

सिरदर्द के बिना कैफीन धीरे-धीरे कैसे छोड़ें ?

कप के बजाय मिलीग्राम गिनकर, और सोमवार की सुबह सब कुछ हटाने के बजाय हर कुछ दिनों में एक तय मात्रा घटाकर। विक्टोरिया का Better Health Channel ड्रिप कॉफी को 250 ml में 150 से 240 mg और इंस्टेंट कॉफी को 80 से 120 mg पर रखता है, इसलिए "रोज दो कॉफी" का मतलब 160 mg से 480 mg तक कुछ भी हो सकता है। जब तक आप नहीं जानते कि आपका कौन सा है, कदम का नाप तय नहीं हो सकता।

यही पृष्ठ कहता है कि विदड्रॉल रुकने के 12 से 24 घंटे के भीतर शुरू हो सकता है और करीब सात दिन चल सकता है। धीरे-धीरे घटाने से हर कटौती इतनी छोटी रहती है कि आपका तंत्रिका तंत्र उस कगार तक कभी पहुंचे ही नहीं।

यही गणित वह चीज है जो स्ट्रीक काउंटर आपके लिए नहीं करता। Caffeine Quit Streak Tracker मुफ्त है, iOS 13.0 या उससे नए पर चलता है और 23.4 MB का है ; जिस पल आप छोड़ने की तारीख तय करते हैं, उसी पल गिनती शुरू हो जाती है। यह उस दिन का उपकरण है जब आप रुकते हैं, उससे पहले के हफ्तों का नहीं।

कैफीन घटाने से सिरदर्द होता ही क्यों है ?

क्योंकि कल खुराक मौजूद थी और शरीर उसका अभ्यस्त हो चुका था। अमेरिका की National Library of Medicine का MedlinePlus बताता है कि नियमित सेवन के बाद अचानक रुकने पर कैफीन विदड्रॉल हो सकता है, और इसमें सिरदर्द, नींद आना, चिड़चिड़ापन, मतली तथा ध्यान लगाने में दिक्कत गिनाता है। Better Health Channel इसमें पसीना, मांसपेशियों का दर्द और बेचैनी जोड़ता है। दोनों में से कोई भी स्रोत इसे दुर्लभ नहीं मानता।

अवधि पर दोनों की बात अलग है: MedlinePlus कहता है कि लक्षण आमतौर पर कुछ दिनों में चले जाते हैं, जबकि Better Health Channel करीब सात दिन बताता है, शुरुआत 12 से 24 घंटे में। यही फासला अपने आप में एकदम छोड़ देने पर दांव न लगाने का कारण है। धीरे-धीरे घटाना एक बड़े अनुकूलन को इतने छोटे कदमों में बांट देता है कि वे महसूस ही न हों।

आप असल में कितना कैफीन ले रहे हैं ?

पहले इसे मिलीग्राम में निकालिए। Better Health Channel के आंकड़े, जब तक अलग से न लिखा हो, 250 ml के हिसाब से :

- ड्रिप या परकोलेटर कॉफी : 150 से 240 mg
- एस्प्रेसो आधारित कॉफी, लाटे सहित : 105 से 110 mg
- इंस्टेंट कॉफी : 80 से 120 mg
- काली चाय : 65 से 105 mg
- डीकैफ कॉफी : 2 से 6 mg
- कोला पेय: 375 ml में 40 से 49 mg
- एनर्जी ड्रिंक: 250 ml में 160 mg, Red Bull 80 mg
- डार्क चॉकलेट: 55 g की सर्विंग पर 40 से 50 mg

दो मग ड्रिप कॉफी और दोपहर बाद एक कोला मिलकर 340 से 529 mg बनते हैं। इस दायरे का ऊपरी सिरा उन 400 mg प्रतिदिन से आगे निकल जाता है जिन्हें यही पृष्ठ स्वीकार्य कहता है, और गर्भावस्था के लिए तय 200 mg से तो बहुत आगे। Food Standards Australia New Zealand इससे भी कम आंकड़े से चलता है : वयस्कों के लिए लगभग 240 mg प्रतिदिन।

एक व्यावहारिक कटौती कार्यक्रम कैसा दिखता है ?

कोई आधिकारिक कार्यक्रम है ही नहीं। कोई भी स्वास्थ्य प्राधिकरण कैफीन घटाने की कदम-दर-कदम सूची प्रकाशित नहीं करता; Better Health Channel सिद्धांत पर ही रुक जाता है :

> The easiest way for you to break caffeine dependence is to reduce the amount you're having gradually. This gives your nervous system time to adapt to functioning without the drug.

यानी कार्यक्रम वह गणित है जो आप ऊपर दिए आंकड़ों से खुद करते हैं, कोई ऐसा प्रोटोकॉल नहीं जिसे कोई आप पर थोप सके। एक हल किया हुआ उदाहरण: 480 mg की आदत, यानी दो बड़ी ड्रिप कॉफी, हर तीन दिन में शुरुआती मात्रा का दसवां हिस्सा घटाने पर करीब एक महीने में शून्य पर पहुंचती है, और कोई भी कदम 48 mg से ऊपर नहीं जाता।

कदम का आकार यह भी समझाता है कि स्पष्ट दिखने वाला फैसला उल्टा क्यों पड़ता है। एक इंस्टेंट कॉफी की जगह डीकैफ लेने से 78 से 118 mg घटते हैं; एक ड्रिप कॉफी बदलने से 144 से 238 mg घटते हैं। सामान्य कॉफी में डीकैफ मिलाने से कदम आप चुनते हैं, बजाय इसके कि सीधी अदला-बदली जो दे दे वही मानना पड़े।

Caffeine Quit Streak Tracker इस कटौती में कहां फिट बैठता है ?

इसके आखिर में, और यह साफ कहना जरूरी है। Caffeine Quit Streak Tracker छोड़ने की तारीख से स्ट्रीक गिनता है, विदड्रॉल का चरण दिखाता है और न खर्च हुआ पैसा जोड़ता है। यह मिलीग्राम नहीं जोड़ता, घटता हुआ दैनिक लक्ष्य नहीं रखता, और

"कल से आधा" पीने के लिए कोई मोड नहीं देता।

इसी वजह से यह रुकने के लिए सही उपकरण है और ढलान के लिए गलत। तीन या चार हफ्ते घटाइए, छोड़ने की तारीख उस दिन रखिए जिस दिन गणित शून्य पर पहुंचे, और फिर Caffeine Quit Streak Tracker को कमान सौंप दीजिए। इसे iOS 13.0 चाहिए, जो यहां गिनाए गए सभी ऐप्स में सबसे कम मांग है, और यह केवल अंग्रेजी में है, Android संस्करण के बिना।

क्या सिरदर्द हमेशा कैफीन ही होता है ?

अक्सर नहीं होता, और यह मान लेना लोगों को बेवजह कॉफी पर लौटा देता है। NHS सिरदर्द के आम कारणों में निर्जलीकरण, भोजन छोड़ना, तनाव, खराब मुद्रा, नजर की दिक्कत, शराब और बहुत ज्यादा दर्दनिवारक लेना गिनाता है, और उस पृष्ठ पर कैफीन का जिक्र तक नहीं करता। कटौती वाला हफ्ता ठीक वही समय है जब इनमें से कई चीजें एक साथ हिलती हैं।

इसलिए बाकी चर स्थिर रखिए, तब जो सिरदर्द उठेगा वह आपको कुछ बताएगा। दर्दनिवारकों पर भी नजर रखिए: NHS बहुत ज्यादा दर्दनिवारक लेने को अपने आप में एक कारण बताता है, और सिरदर्द की अवधि को 30 मिनट से कई दिनों के बीच रखता है, इसलिए अकेली अवधि से कुछ तय नहीं होता।

स्ट्रीक काउंटर कब सही उपकरण नहीं है ?

काउंटर एक अटूट लकीर को इनाम देता है, और हमेशा आपको वही नहीं चाहिए। इनमें से कोई भी बात आप पर लागू हो तो इसे किनारे रख दीजिए :

- आप अभी घटा ही रहे हैं। जब तक खपत रोज गिर रही है, स्ट्रीक के पास गिनने को कुछ नहीं है।
- आप छोड़ना नहीं, सीमित करना चाहते हैं। छोड़ने के काउंटर में इसके लिए कोई सेटिंग नहीं है।
- स्ट्रीक टूटना आपको चूक से भी ज्यादा भारी पड़ेगा।
- आप गर्भवती हैं, कैफीन से क्रिया करने वाली दवा ले रही हैं, या लक्षण गंभीर हैं। यह डॉक्टर से बातचीत है, ऐप से नहीं।
- आप Android पर हैं। Caffeine Quit Streak Tracker की Play Store पर कोई लिस्टिंग नहीं है, इसलिए काउंटर आपके लिए उपलब्ध ही नहीं।

असल में आपको कौन सा ऐप इस्तेमाल करना चाहिए ?

सबसे आजमाया हुआ विकल्प चाहिए तो Days Since: Quit Habit Tracker चुनिए

- 4.82 के औसत पर 19,465 रेटिंग, यहां गिनाए किसी भी ऐप से कहीं ज्यादा प्रतिक्रिया।
- 2026-10-13 को अपडेट हुआ, मगर बनावट से ही आदत-निरपेक्ष: किसी भी आदत से गिनती करता है और कैफीन के बारे में कुछ नहीं जानता।
- iOS 16.6 मांगता है और 86.6 MB का है, तीनों में सबसे ऊंची सिस्टम शर्त।

कैफीन के लिए बना विकल्प चाहिए तो Buzz Off - Quit Caffeine Easy चुनिए

- आम आदतों के लिए नहीं, कैफीन के लिए बना, डेवलपर Corey De Ponte का।
- संस्करण 2.0.3, 2026-07-26 को अपडेट, जून 2025 से बिक्री पर, और इसकी भी रेटिंग शून्य है।
- iOS 15.1 मांगता है और 100.2 MB का है, समीक्षित ऐप के डाउनलोड से चार गुना से ज्यादा।

अड़चन डिवाइस या डाउनलोड है तो Caffeine Quit Streak Tracker चुनिए

- iOS 13.0 पर चलता है, जो दोनों विकल्पों की स्वीकार्य सीमा से पुराना है, और वजन 23.4 MB।
- मुफ्त, स्ट्रीक, चरण और बची हुई रकम के डैशबोर्ड के साथ।
- शून्य रेटिंग, केवल अंग्रेजी, केवल iPhone। Android बिल्ड या पुराना रिकॉर्ड चाहिए तो यहां ईमानदार जवाब बाकी दो

ही हैं।

जब कटौती शून्य तक पहुंच जाए और शुरू करने लायक स्ट्रीक बन जाए, तब App Store से Caffeine Quit Streak Tracker डाउनलोड कीजिए।

कैफीन धीरे-धीरे छोड़ने पर अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

कैफीन विदड्रॉल का सिरदर्द कितने दिन रहता है?

विक्टोरिया का Better Health Channel कैफीन विदड्रॉल को रुकने के 12 से 24 घंटे बाद रखता है और अवधि करीब सात दिन बताता है। धीरे-धीरे घटाने का लक्ष्य हर कदम इतना छोटा रखना है कि कोई कटौती पूरी प्रतिक्रिया न छेड़े।

हर कदम पर कितना घटाना चाहिए?

कोई स्वास्थ्य प्राधिकरण कदम का आकार प्रकाशित नहीं करता, इसलिए गणित आपका है। हर तीन दिन में शुरुआती दैनिक मिलीग्राम का दसवां हिस्सा हटाने से 480 mg की आदत में हर कटौती 48 mg से नीचे रहती है और करीब एक महीने में शून्य आ जाता है।

क्या डीकैफ पर जाना अच्छा कदम है?

यह इस पर निर्भर है कि आप क्या पीते हैं। Better Health Channel डीकैफ को 250 ml में 2 से 6 mg रखता है, इसलिए एक इंस्टेंट कॉफी बदलने से 78 से 118 mg घटते हैं, जबकि एक ड्रिप कॉफी बदलने से 144 से 238 mg घटते हैं।

दिन में कितने मिलीग्राम कैफीन ज्यादा है?

Better Health Channel आम आबादी के लिए रोजाना 400 mg या उससे कम को स्वीकार्य कहता है और गर्भावस्था में 200 mg तय करता है। Food Standards Australia New Zealand इससे भी कम आंकड़े से चलता है, वयस्कों के लिए लगभग 240 mg प्रतिदिन।

क्या Caffeine Quit Streak Tracker कटौती के दौरान मिलीग्राम गिनता है?

नहीं। Caffeine Quit Streak Tracker आपकी तय की हुई तारीख से स्ट्रीक गिनता है, विदड्रॉल का चरण दिखाता है और न खर्च हुआ पैसा जोड़ता है। मिलीग्राम का गणित उस तारीख से पहले होता है, कागज पर या किसी भी नोट्स ऐप में।

क्या यह ऐप Android पर उपलब्ध है?

फिलहाल नहीं। Caffeine Quit Streak Tracker सिर्फ App Store पर सूचीबद्ध है, iOS 13.0 या उससे नया मांगता है और 23.4 MB का है। डेवलपर की Google Play सूची में दूसरे शीर्षक हैं, मगर अक्टूबर 2026 तक कोई कैफीन ट्रैकर नहीं।

क्या Caffeine Quit Streak Tracker की कोई यूजर रेटिंग है जिसे मैं देख सकूं?

एक भी नहीं। App Store की लिस्टिंग अमेरिकी स्टोर में शून्य रेटिंग दिखाती है, इसलिए न कोई स्कोर पढ़ने को है और न कुछ औसत निकालने को। इसके उलट Days Since: Quit Habit Tracker के पास 4.82 पर 19,465 रेटिंग हैं।

अगर सिरदर्द कैफीन विदड्रॉल नहीं है तो?

इसे संभावित मानकर चलिए। NHS निर्जलीकरण, भोजन छोड़ना, तनाव, खराब मुद्रा, नजर की दिक्कत, शराब और दर्दनिवारकों का अति-प्रयोग कारणों में गिनाता है, और कटौती के हफ्ते में इनमें से कई एक साथ डगमगाते हैं।

क्या कटौती के दौरान दर्दनिवारक लेनी चाहिए?

बारंबारता को लेकर सावधान रहिए। NHS बहुत ज्यादा दर्दनिवारक लेने को अपने आप में सिरदर्द का कारण बताता है, और यह बात कटौती वाले हफ्ते में सबसे ज्यादा मायने रखती है, जब उन्हें रोज से ज्यादा बार उठा लेना स्वाभाविक लगता है।

जब तक मैं घटा ही रहा हूं, क्या स्ट्रीक काउंटर काम का है?

सिर्फ आखिर में। स्ट्रीक एक ही तारीख से दिन गिनती है, इसलिए जब तक खपत गिर रही है उसके पास गिनने को कुछ नहीं। छोड़ने की तारीख उस दिन रखिए जब कटौती शून्य पर पहुंचे, फिर आगे काउंटर को संभालने दीजिए।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). सिरदर्द के बिना कैफीन धीरे-धीरे कैसे छोड़ें. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches
© 2026 lapnito.cz s.r.o.